

JORGE ENKIS

AUTOTERAPIA COGNITIVA

LA LIBERTAD DEL SER, O NO SER.

JORGE ENKIS





EDITORIAL SDA
AUTOGESTIONADA Y ANTIAUTORITARIA
Santiago de Chile, 2020
www.lainstruccionintegral.org
bakunintoschool@gmail.com
Facebook: Salud Antiautoritaria

Diseño, Ilustración y
Diagramación: Jorge Enkis



“Vivir o morir ese es el dilema, luchar por la vida y sus adversidades, o bien morir siendo un esclavo, al cual por miedo a la libertad sucumbió.”

Jorge Enkis

ÍNDICE

PRÓLOGO

Todxs nos autoengañamos con necesidades infringidas, desde el dolor a la infelicidad, siempre estamos necesitando cosas, ya sea emocional o físicamente, nos negamos a libertad del ser, pues nos cuestionamos nuestra fuerza para transformar nuestras vidas y la sociedad, pues no esperes que esta sociedad capitalista y neoliberal lo haga por ti, pues despierta, trasforma tu vida, comienza hoy y ahora.

Necesitamos de la voluntad colectiva y consciente de todxs aquellxs que abrazan nuestro hermoso ideal, pues la vida es cada vez más violenta y desigual, tomad consciencia de las mentiras que nos entrega los gobiernos asesinos y paternalistas.

Nuestra salud está en juego, la incertidumbre de las verdades ya hace en las profundidades de nuestro inconsciente cognitivo, la resiliencia es una burbuja dibujada para mantener el Statu quo del poder y el nuevo orden mundial.

El terapeutismo burgués solo contribuye al Alineamiento de la psicosis colectiva, frente al fracaso de las prácticas de autoritarismo psicológico. Pues se hace necesario una nueva práctica de autoterapia cognitiva, consciente, social y activista.

PRESENTACIÓN

El charco de Latinoamérica está bajo el asedio capitalista, muertos al por mayor, homicidas invisibles, y otros tantos conocidos de siempre, el negocio de la muerte. Mientras cientos esperan una cama donde morir, otros esperan que comer, pues el primer colapso de este escenario apocalíptico es nuestra salud mental y física, el problema para conciliar el sueño, el estrés, y la incertidumbre. La perdida de nuestros objetivos y rumbos se desplazan hacia las atenciones más básicas.

Necesitamos recuperar nuestras vidas, retomar el control de nuestras actividades revolucionarias, necesitamos volver a soñar con ese mundo nuevo y mejor. Nuestros cuerpos y mentes se han debilitado bajo el aislamiento y confinamiento social.

Nuestras percepciones psicológicas se ven alterado bajo esta tención permanente, mientras el consciente colectivo dibuja su peor escenario, es preciso las practicas autogestionadas, como también tomar medidas preventivas en torno a nuestra salud física y mental.

Necesitamos del autocuidado, prevención psicológica y cognitiva, es por ello que abordaremos una serie bienaventuradas concepciones sobre la vida, la muerte, adicciones, la sexualidad etc.

AUTOTERAPIA COGNITIVA

Muchas veces hacemos juicio a nuestros instintos, pues están hay para cuidarnos de nosotrxs mismxs, para vivir intensamente, sin temores y prejuicios, sin los ataques neuro normativos de los psicoterapéutas y la magia psicofarmacéutica.

Debemos comenzar a fluir nuestras emociones y sentimientos, no podemos hundirnos en el barco de alguien más, debemos llevar nuestro camino a buen puerto.

El mundo esta lleno de paradigmas, el mundo psicótico comienza sus proyecciones moralistas y conductistas, el pensamiento cognitivo sufre la presión de la resolución de problemáticas cada vez más complejas. Los medios son causa y efecto del pánico y la incertidumbre en la población, y que le vamos hacer, así comienzan los grandes desastres, pues también comienzan las curas sociales.

Los misticismos, el poder y el dinero, todo alineado, listo para ser presentado en pequeñas cajillas con punta y plástico, pues queridos amigos y compas la cura es el conocimiento, la información coherente, y sobre todo la voluntad y el compromiso con uno mismo y el mundo.

La sociedad nos enseña a temer, pues poco a poco terminamos amando el miedo, el poder comienza a mostrar su futuro, mientras el nuestro se hunde en mitad del camino, entre cajas y tierra, sepultados en vida. Vivimos esperando nuestra salvación. Aquel espíritu lejano que nos salve de esta miserable existencia provocada por la burguesía.

Necesitamos tiempo para escuchar nuestras propias voces, fijarnos los objetivos que buscamos para que esta ola de muerte y desinformación no termine sepultando nuestros sueños, la vida comienza cuando te encuentras sumergida en ella, entre flores vinos y risas. Es un reflejo del futuro que agoniza, es el tuyo, tu sombra que necesita moverse junto con el sol cada maldita mañana.

No quiero abrumarlos con la ciencia, ni con el positivismo utópico que nos presenta los Tera perdidos de la psicología tradicional, hay problemas con la vida más allá de nuestro pequeño cuarto, pues quiero presentarles este universo de posibilidades que hoy el mundo te presenta.

Pues escucha atentamente estas palabras, no hay un remedio ni secreto para ser feliz, pues la felicidad esta juntos con los que están ahí, y han estado siempre a tu lado, tus amigos, tus compas y junto a todos los seres que te rodean. Vierte la vida por un ideal, aférrate a el y lucha incansablemente para conseguirlo.

Nuestro inconsciente cognitivo te presenta sensaciones nuevas cada día, debes comenzar a trabajar por ello, pues para perfeccionar debes comprender que la mente es como un pequeño fruto al cual hay que cuidar con actitudes y posibilidades infinitas. Nutre su esencia con alegría, no la nutras con inseguridades. Nutre con creatividad este nuevo mundo.

Nuestra fuerza radica en nuestro inconsciente, crea esas posibilidades que le presentes, convierte esas ideas en un nuevo fruto, siembra libertad, comienza sumergiendo valores de solidaridad y apoyo mutuo.

Disfruta cada pequeño espacio de tu tiempo y disfrútalo intensamente.

Pues las condiciones de bienestar de tu ser, necesitan de voluntad, y del compromiso contigo mismx y con el apoyo de los demás, confía en tu interior, veras como todo comienza a tener sentido y significado en tu día a día.

MENOS, ES MÁS

El bienestar económico de las sociedades burguesas, no siempre están acompañados del mejor bienestar mental, ni tampoco de la felicidad, pues para llegar a dichos objetivos económicos fueron suprimidas las libertades individuales, horas extensas de esclavitud servil y un sin número de complejas concepciones humanas.

Menos, es más, es una practica que quiero abordar desde una perspectiva cognitiva, entre un mundo de comunicaciones complejas, llena de simbolismos y significados, como elijo que estudiar, y que comer, como puedo vivir, desde donde comienzo, como planifico todo sin perderme en el camino.

Pues ante estos millones de posibilidades e interrogantes el cerebro humano, debe generar respuestas intuitivamente al instante, nuestra mente observa y analiza, comprende el reconocimiento consciente hacia lo inconsciente, pues necesitamos fuentes comprensibles para nuestro pensamiento.

Dicha fuente se encuentran en nuestras inteligencias relativas (2019) J.Enkis. Recopilar la mayor información

posible es su tarea, pues para generar recuerdos, esta fuente de historicidad cognitiva va desde mayor a menor, desechando aquellos recuerdos y observaciones que son útiles para nuestro inconsciente. Gran parte de la información que procesamos es basura, por así decirlo, pues pronto son recicladas, para cuando necesitamos recordar algo importante y útil. Como por ejemplo saber recordar el nombre de una calle, para cuando estés perdido, esta información estará disponible en nuestro inconsciente y nos será de gran ayuda.

Piensa esto como un computador, si saturas de información y esta además es poco relevante, o dicho de otro modo es basura, debes limpiarla, y concentrar solo lo que necesitas, menos, es más, obtener pocas fuentes, pero confiables, saber con exactitud el origen de las cosas, pues muchas veces observamos muchas cosas, pero sabemos de verdad como fueron diseñadas y originadas.

Si supiéramos con exactitud los orígenes de cada cosa nuestro inconsciente se perdería en la irracionalidad, la compresión humana tiene límites, como así la inteligencia artificial, pues la podemos dotar de recuerdos más no de emociones y sentimientos propios, esta imperfección nos hace humanos, siempre estamos necesitando saber más y más, que a veces perdemos de vista lo realmente importante. Debemos crecer con calma, el mundo de hoy es una maquina apresurada que no perdona. Necesitamos espacio para nostrxs mismxs, para nuestro ser. Este ser necesita ser minimalista, comprensible y colaborativo, necesitamos escuchar nuestra voz interior, nuestras ideas, volver al objetivo inicial, al camino trazado y comenzar de nuevo, pues para aquellxs individuxs que quieren poseer más

en la vida, no tendrán el privilegio de quienes menos, es más, mientras menos tengas, menos preocupaciones tendrás, pero mucho más tendrás por descubrir felizmente si nada más que a ti mismo y el mundo que te rodea.

NEUROSIS SOCIAL

Wilhelm Reich argumentó que un desequilibrio energético es lo que causa la neurosis. Pero no solo la energía psíquica, sino la energía única que circula por todo el cuerpo. Esta energía comenzó a designarse de diferentes maneras, pero con el mismo significado: bioenergía, energía orgónica o energía vital.

Desde mi punto de vista es una visión bastante hippy, pues si un policía te golpea con su bastón retráctil, no podemos designarle que sufrió de una neurosis social, porque su centro energético, no estaba alineado con el centro del universo ese hermoso día de verano. el abuelo Reich se equivoca, pero el no lo sabe, hasta ahora, pues la neurosis social tiene su dimensiones en nuestras capacidades cognitivas, como diría su servidor, J.Enkis respecto a nuestras inteligencias relativas o simultaneas, pues simplemente si contamos con un aprendizaje antiutoritario, el ser social autoritario, cuando no tiene los argumentos, vuelca su naturaleza violenta para causar el miedo, miedo que se traduce en ignorancia e incertidumbre, esta incertidumbre cognitiva es la que causa la neurosis social, el desconocimiento de las verdades sociales, un ejemplo claro es la pandemia – covid 19, el desconocimiento causo miedo e incertidumbre, no se sabia que era, de donde salió, quien lo creo, cual era sus intenciones y porque estába mos muriendo.

Cuando el ser social descubrió sus verdaderas intenciones, que eras ni más ni menos que la eliminación de los individuos, porque al parecer encontraron que había una sobrepoblación mundial y bajaron las ventas de fármacos, las farmacéuticas y los ricos estaban perdiendo dinero. Y decidieron asesinarnos, Este ser social descubrió que su neurosis social era aún mayor.

Pues entones debemos definir como neurosis social, al acto de incertidumbre y violencia psíquica, provocada por agentes externos a nuestra conciencia. Dicha neurosis social, tienes aspectos políticos y sociales, que a su vez generan síntomas biológicos en nuestro organismo, pérdida de apetito, estrés, ansiedad, delirios, y en casos extremos el suicidio.

Si así es, pues que haremos, ser, o no ser, ese es la cuestión, pues para prevenir la neurosis social, mas vale estar informado, estar consciente de los peligros sociales que persisten por culpa de una sociedad profundamente enferma, la insolidaridad, el desapego y la apatía son los valores de los estados capitalistas y neoliberales de este deplorable siglo XXI. Que lo sepan los chinos, rusos, y gringos, y toda la mierda psicoterapéutica contemporánea, no os rindáis nunca, y como diría Van Damme, retroceder nunca, rendirse jamás.

LA FALACIA DE LA PSICOLOGÍA POSITIVISTA Y PSICOTERAPÉUTICA.

El modelo psico logista de salud autoritaria pretende hacernos creer que en todas las enfermedades (incluidas las físicas) hay un origen psíquico, una influencia psicosomática; una falsa creencia que choca con el

modelo biopsicosocial (donde la genética, lo biofísico, el ecosistema, lo psicosocial) es mucho más integral y comprometido
.
Nadie ha demostrado que la psicoterapia profesionista sea más eficaz que los abordajes biológicos (dieta, ejercicio, cuando son imprescindibles por un tiempo limitado) (amigos, grupos de autoayuda, aficiones). El psicólogo Eysenck demostró que dos tercios de los pacientes neuróticos se curaban a los dos años del inicio de la enfermedad, independientemente de que hicieran o no hicieran psicoterapia.

Ninguna psicoterapia ha demostrado ser superior a otras. Se ha comprobado que los impacientes mejoran sobre todo en las dos primeras semanas, probablemente debido más a sus propias esperanzas y ganas de cambiar que a otra cosa. Hay un consumismo de psicoterapias igual que hay un consumismo de cosméticos, gimnasios, alimentos dietéticos, suplementos, etc. Incluido la seudo terapia libertaria, que algunos aparentes conocedores del anarquismo deslumbran, una práctica que no tiene pies ni cabeza, pues solo se esta manipulando un saber libre y autogenerado y que en verdad debiese ser una autoterapía, una auto reflexión de nosotros mismos con el mundo que nos rodea, y sin la presencia del autoritarismo de un deslumbrante terapeuta.

La mayoría de lxs individuxs que hoy en día van a consultas o a grupos de psicoterapia están sanas. Son personas con problemas, como todxs. No tener una enfermedad mental y tirarse años acudiendo al psicólogo o al psicoanalista no se entiende. No podemos seguir así, muchas de estas dolencias psíquicas o

físicas, son producidas por una mala educación, por el abandono, o por la violencia de una sociedad profundamente enferma, o más allá como por la genética.

En cuanto a la psicología positiva que presume de psicología y de científica, incluso no admite más adjetivo que este último, si bien habla de la ciencia como "marco holístico e integrador", palabras más propias de un movimiento espiritual que de una corriente científica. Sin embargo, se presenta al mundo con definiciones como la de Vera Poseck (2006): "La psicología positiva es… una rama de la psicología que busca comprender, a través de la investigación científica, los procesos que subyacen a las cualidades y emociones positivas del ser humano, durante tanto tiempo ignoradas por la psicología". Insiste especialmente en el carácter novedoso de sus asuntos, lo que la pinta como un nuevo evangelio, al tiempo que su nacimiento es narrado como si de una revelación divina se tratase (Seligman, 2011; Ehrenreich, 2011).

Los campos que la Psicología Positiva promete mejorar no son nunca los campos de la injusticia, la desigualdad o la paz mundial, sino los mucho más prosaicos de la salud, el éxito profesional o los bienes materiales.

Los conceptos que la Psicología Positiva dice emplear de forma novedosa han estado presentes en la investigación psicológica desde los años 60 e incluso antes. Para empezar, la supuesta iluminación recibida por Seligman acerca de la obsesión de la psicología tradicional por lo negativo había sido recibida, años antes, por Maslow (1954), quien de hecho en su libro Motivación y Personalidad (1954) ya empleó el término psicología positiva. Lazarus (2003) señala que todos los

fconceptos manejados de forma habitual en la psicología clínica, como ansiedad, estrés, depresión… así como cualquier terapia psicológica implican, por necesidad, tomar en cuenta los aspectos que la Psicología Positiva dice haber descubierto; así, afrontamiento, resiliencia, resistencia, visión positiva, etc., estarían incluidas en las terapias tradicionales. La diferencia sería que Seligman (Lazarus, 2003; Prieto-Ursúa, 2006) los estudiaría en sujetos felices, blancos y ricos, concluyendo que la buena vida de estos es causada por el optimismo y no el optimismo por la buena vida. Por otro lado, ramas de la Psicología tradicional como pueden ser la Psicología de la Salud llevan desde los años setenta preocupándose por aspectos como la promoción de la salud o la prevención, aunque también hoy también son precursores de otras enfermedades. Algo que la Psicología Positiva ha secuestrado como interés exclusivo suyo.

La Psicología Positiva, a diferencia de una verdadera ciencia, no tiene un vocabulario común (Lazarus, 2003). Así, los psicólogos positivos parecen más jugadores individuales que miembros de un mismo equipo (Prieto-Ursúa, 2006), cada uno preocupado por un campo concreto donde define y operativiza los conceptos como le da la gana, al margen de los demás. ¿Qué es lo que al final parece unirles? La visión de cómo debería ser el hombre/ciudadano ideal.

Martin Seligman este gringo que comprendió que, hasta entonces, la Psicología había estado centrada exclusivamente en lo patológico, en el sufrimiento, en los problemas. Había llegado el momento en darle un vuelco por el lado opuesto: la virtud, el bienestar, la felicidad… y el desprecio autosuficiente por el resto.

Las raíces ideológicas y los intereses económicos y políticos que hay tras el movimiento encabezado por Seligman se pueden encontrar en el hecho de que los estudios de Psicología Positiva están siendo y han sido financiados por la oscura Fundación Templeton, la cual en una década ha dado más de 3 millones de dólares para el estudio de estas cuestiones (Ehrenreich, 2011). Esta fundación es conocida por abogar por el tratamiento en pie de igualdad de ciencia y religión, financiar campañas a favor del diseño inteligente como alternativa al evolucionismo, financiar estudios sobre la eficacia de las plegarias (Ehrenreich, 2011) o las virtudes cristianas (que, curiosamente, son las mismas que interesan a la Psicología Positiva: humildad, valor, tem planza, gratitud…).

La gran crítica es que la Psicología Positiva es un ropaje que pretende dar validez científica universal a la visión americana del mundo, jugando a la tiranía de la actitud positiva.

El sujeto que plantea la Psicología Positiva responde a la necesidad ideológica de apartarle de cualquier cuestionamiento de la realidad o de cualquier aspiración a cambiar esta, lo que se consigue con lo que Lazarus (2003) llama Pollyannismo: el intento de evitar enfrentarse a la realidad. Sin embargo, cualquier avance en la fortaleza, en la sensibilidad, lleva implícita la necesidad de enfrentarse al lado desagradable y oscuro no solo del mundo, sino también de nosotros mismos. Seligman (2011) propone una visión que anula estos puntos y se centra en los aspectos más positivos, que no solo no son los más importantes, sino que parecen encajar en la configuración del ciudadano ideal según los cánones neoliberales de finales del siglo XIX.

Esta visión, lejos de ser una visión científica, es una visión ideológica con profundas y preocupantes repercusiones éticas y morales (Lazarus, 2003) pues propugna un ciudadano con un grado muy bajo de responsabilidad, con una mínima apertura al mundo real y totalmente desvinculado del cambio y la acción social.

Toda la palabrería de Seligman sobre su estudio de las virtudes y la felicidad a lo largo y ancho del mundo lleva a entender que solo los occidentales blancos, casados y creyentes serían felices, sin duda fascistas acomodados explotadores, sirvientes del capitalismo mundial.

Otro personaje pintoresco es Rafael Santandreu otro super positivista, más peligroso que el anterior por estos días, este despreocupado de la vida y del ser social. Místico sanador de la felicidad absoluta, el anuncia que jamás se enferma, pues es casi es un super hombre, teniendo dinero y amigos médicos y la gente ilusa que financia su bienestar comprando sus libros, pues claro como no.

Estos canales de autoayuda, que presentan las claves para la felicidad, y que en verdad ganan monetizando con sus videos y presentando su vida capitalizada por el internet, solo presentan las ingenuidades de la vida, afirmaciones que todos los hechos son buenos, no hay nada malo en la vida, no hay guerras, no hay tortura, etc. Acepta la explotación con felicidad, nada es tan terrible, este mundo ingenuo de bilz y pap y de historieta de comics, son peligrosas para la transformación social, esta felicidad ilusoria que te venden estos charlatanes títeres del capitalismo neoliberal solo adormece tu mente. No te reveles, ¡porque hacerlo!, ¡Porque

luchar!, Se feliz no te tortures, paga tus cuentas, se un buen ciudadano. Cuando esa felicidad se apague y el banco quiera embargue tu casa porque te atrasaste en el pago de tu arriendo o el alquiler y tus hijos tengan que dormir en la calle, crees que estos tipos te van ayudar, lo más probable que ahora te vendan otro libro hablando de la felicidad de la miseria o como ser feliz en la calle, cosas de ese estilo. No seas bobx, abre los ojos, construye anarquismo, construye solidaridad y bienestar para todxs, no para unos pocos.

TRAUMATISMO Y TRASTORNO COGNITIVO

Los trastornos cognitivos, como su nombre indica, alteran las funciones cognitivas del compa que los padece como pueden ser la memoria, el lenguaje, la atención, la conducta, el aprendizaje o la orientación. Este tipo de trastornos suele darse en compas mayores, o bien por causas de un traumatismo por lo que debemos trabajar para prevenir dicho deterioro cognitivo.

Dentro de estos trastornos, podemos encontrarnos con el delirium, la demencia o los trastornos amnésicos que explicaremos a continuación:

DEMENCIA

La demencia es el síndrome caracterizado por el deterioro crónico y global de las denominadas funciones superiores. Lo normal en estos casos es un deterioro intelectual, acompañado de alteraciones de la conducta y del estado de ánimo.

Su prevalencia aumenta con la edad (de 65 a 70 años,

pacidad a largo plazo en la tercera edad.
Suele iniciarse con el deterioro de la memoria y cambios de personalidad, sin que el compa tenga conciencia de sus cambios que con frecuencia niega o disimula.

TRASTORNOS AMNÉSICOS

El trastorno amnésico se trata de un deterioro específico en la memoria, normalmente de la memoria reciente.
Los trastornos amnésicos más típicos son lo siguientes:

Psicosis de Korsakoff: Se define como un trastorno de la memoria provocado por la deficiencia de vitamina B1. Afecta sobre todo a la memoria a corto plazo. Lxs compas que presentan este síndrome manifiestan, por norma general dificultad al caminar y con el equilibrio, confusión, somnolencia, parálisis de algunos músculos oculares, neuropatía periférica, etc.

Traumatismos craneoencefálicos: Se asocian a la amnesia retrógrada y anterógrada. Ambas se asocian con la intensidad del traumatismo. En él se asocian déficits cognitivos leves (deterioro de la atención o la memoria) con síntomas afectivos (ansiedad, labilidad emocional, tristeza), cambios de personalidad, cansancio, fatiga, cefalea, insomnio, o inestabilidad.

Amnesia global transitoria: Se caracteriza por una pérdida brusca de la memoria reciente, provocándole un estado de desorientación y perplejidad al no poder retener información; el resto de la exploración es normal. El compa conserva recuerdos lejanos (nombre, lugar de nacimiento); pero es incapaz de recordar

cosas recientes a pesar de mantener un buen nivel de atención; es característico que el compa repita de forma insistente la misma pregunta.

CÓMO PREVENIR EL DETERIORO COGNITIVO

Para prevenir el deterioro cognitivo, es fundamental poner de nuestra parte y realizar ejercicios que ayuden a desarrollar y mantener activas estas funciones cognitivas como por ejemplo realizar actividades mentales cotidianas (leer periódicos ácratas, llevar la contabilidad de casa o okupa, crucigramas, ajedrez, jugar cartas acracia etc), relacionarse socialmente con amigos y compas, mantenerse informados de lo que ocurre a nuestro alrededor.

En estos casos lo importantes es un autodiagnóstico precoz del tipo de trastorno mental que padecemos para iniciar cuanto antes un autotratamiento y prevenir deterioros posteriores.

Te recomiendo esta app gratuita, una plataforma de estimulación cognitiva llamada Stimulus, que permite a todas las personas ejercitarse cognitivamente su uso es de carácter preventivo.

1. Stimulus LITE – Brain Challange
2. STIMULUS Home
3. STIMULUS Professional

Puedes descargarla desde la Play Store de tu celular, o bien ayudarle a utilizarla a tu abuelito o abuelita no importa la edad siempre es bueno la auto prevención temprana.

Ninguno de nosotrxs está exento de ser víctima de un accidente, encontrarte en un terremoto o cualquier tipo de catástrofe natural, violenta u otra situación traumática. En los primeros momentos después que ocurrir el suceso, es muy importante comprobar el estado físico de la persona y asegurarse de que su vida no corre peligro, pero no se debe olvidar el punto de vista psicológico.

El impacto mental en muchas ocasiones llega a ser más grave que el físico y con consecuencias que pueden llegar a ser muy limitantes para el/la compa, pudiendo llegar a padecer algún tipo o varios trastornos mentales, por esto es muy importante realizar un autodiagnóstico y asistida temprana con las víctimas, en las que las 72 horas después de ocurrir el suceso son las más óptimas para realizar esta intervención asistida, pudiéndose agravar la sintomatología a medida que se demore dicha intervención.

Es fundamental tener en cuenta qué se debe hacer y que no, evidentemente debe evaluar la situación, y prestar mucha atención pues también podemos vernos abrumados ante una catástrofe, por eso es importante estar preparado para poder intervenir y seguir una serie de pautas.

¿QUÉ PODEMOS HACER CON NOSTRXS MISMXS Y CON VÍCTIMAS DE TRAUMAS RECIENTES?

Accidentes, catástrofes, víctimas de delito.

Primer contacto: Cuando nos acerquemos a una víctima por primera vez debemos presentarnos para que la persona sepa con quién está hablando y a qué servicio pertenece, para podernos ubicar y recurrir a nosotrxs

más tarde si le resulta necesario. En este primer momento es fundamental que nos mostremos cercanos, pero no de una forma intrusiva ya que el compa puede sentirse abrumadx por nosotrxs debido al estado de shock en el que se encuentra.

Mientras tanto la parte afectada, es decir nosotrxs, por otra parte, debemos mantener la calma y concentrarnos en estabilizar nuestro cuerpo y nuestras emociones, esto lo podemos lograr gracias al autocontrol y las técnicas de autohipnosis para evitar el deterioro cognitivo.

Nuestra actitud: Debemos mantener una actitud calmada y relajada, que permita que poco a poco mientras hablamos con esa persona, pueda comenzar a sentirse acogida y confiada con nosotrxs, sintiéndose escuchada y comprendida.

La actitud de la víctima: Nuestra actitud debe ser abierta pues la persona que nos ayudara no esta hay para emitir juicios, confía en el y cuéntale tus síntomas más relevantes antes que puedas perder la consciencia.

Evitar el contacto físico: Dependiendo de la situación esta condición puede cambiar, pero junto con lo comentado anteriormente, es importante no invadir su espacio personal en un primer momento y ver si a lo largo de esta primera asistencia, por ejemplo, la persona necesita que le demos la mano para irse calmando y seguir contándonos lo ocurrido o si por el contrario es mejor mantener la postura inicial.

Atenderemos a sus necesidades: Cada persona en una situación límite actúa de una manera, por lo tanto,

es muy importante preguntarle por sus necesidades, por lo que necesita en ese momento, si tiene hambre, sed, si quiere hacer una llamada telefónica, etc., cualquier cosa que esté dentro de nuestras competencias o que podamos solicitarle a otro facilitador sanitario que se encuentre en la intervención.

Recogida de información: Con un tono de voz calmado y pausado, intentaremos recopilar la información necesaria para poder reducir la intensidad del malestar en este primer momento y poder planificar la intervención posterior, tanto nuestra como de otros servicios si fuese necesario. Siempre desde el respeto y con mucho tacto, para no provocar el efecto inverso y que el/la compa se inestabilice más. Escucharemos con suma atención lo que nos cuente, aceptando sus opiniones y sin juzgar, independientemente de lo que nosotros pensemos que puede ser mejor en este momento, nunca hay que olvidar que han estado sometidas a una situación límite y muy estresante.

Respetar sus creencias estúpidamente religiosas: No todas las personas reaccionan, ni viven igual una muerte, por ejemplo, según sean sus creencias religiosas, por lo tanto, debemos respetarlas y no juzgarlas, por el momento…

Dar pautas: En este caso principalmente pautas de autocuidado que la persona pueda comprender y llevar a cabo en estos primeros momentos.

Dar información: En muchas ocasiones las personas no son conscientes de lo que están padeciendo en ese momento, porque no pueden. Es importante, cuando sea posible, que podamos darle información de reac-

ciones normales que podrá tener en los próximos días debido a la situación vivida y junto con ella, organizar a quién acudir si esto ocurre, dejando que sea el/la compa quien lo proponga si es capaz y facilitarle los teléfonos a nivel asistencial que sean necesarios para esos momentos, el nuestro, el de un trabajador social, una asistente médicx , etc., siempre en función de sus circunstancias personales.

Coordinarnos con el resto de asistentes: Este tipo de intervención asistida se suelen llevar a cabo de manera interdisciplinar. Podemos darle información a la persona de donde va a ser trasladada, de lxs asistentes a los que va a ver y porqué, siempre que la veamos capacitada para recibir esa información. En cualquier caso, nosotrxs informaremos a nuestrxs compañerxs.

¿QUÉ NO DEBEMOS HACER ANTE UNA VÍCTIMA DE TRAUMA RECIENTE?

Primer contacto: No debemos acercarnos al compa como si ya nos conociésemos, ni tratarla como a un amigo o compa, resultando intrusivos e irrespetuosos, porque el/la compa se encuentra en una situación muy delicada y no sabe quién es la persona que se le acaba de acercar, por lo tanto, lo natural es que muestre rechazo ante nuestra persona.

No abrumar a la víctima: Debemos evitar avasallar al compa con preguntas incómodas, peliagudas respecto a detalles de lo ocurrido, no daremos consejos. Igualmente, debemos cuidar nuestro tono de voz, sin gritar, ni alterarnos si la persona no puede o no quiere hablar en este momento, porque estaríamos provocando el efecto contrario al que deseamos.

No trivializar sobre lo ocurrido: Tenemos que evitar realizar comentarios insustanciales sobre lo ocurrido del tipo "en unos meses estarás como nuevo" "ya verás como en nada te olvidas de lo que ha pasado". El/la compa sentirá rechazo hacia nosotros y seguramente el estado de shock en el que se encuentra se agravará aún más, por el malestar que nosotrxs le estamos generando.

TRAUMAS DEL PASADO: INFANCIA Y ADOLESCENCIA

Los traumas infantiles son situaciones estresantes que ponen en riesgo la salud mental y cognitiva y/o física de la persona, tales como: abuso emocional, físico y/o sexual, negligencia, abandono, maltrato psicológico y/o físico, etc. Se ha comprobado que este tipo de situaciones mantenidas en el tiempo generan sintomatología que no se puede incluir en los indicadores del Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT), es por ello que se habla de Trastorno por Estrés Postraumático Extremo no Especificado o DESNOS (disorders of extreme not otherwise specified).

Los menores necesitan figuras de apego antiautoritarias como también de libertad, amor y respeto, (Individuos significativos) para el buen desarrollo de su personalidad, para su protección y supervivencia. El daño producido por ellxs, de manera repetida en el tiempo, genera un alto estrés y emociones como miedo, soledad, tristeza o ira, que condicionarán la salud mental y cognitiva del futuro adulto. Al no poder alejarse de sus figuras de apego por su necesidad para la supervivencia, el/la niñx debe aceptar el daño, utilizando una serie de estrategias adaptativas al ambiente

traumático. Las siguientes situaciones son prototípicas de generar un trauma:

ABANDONO Y NEGLIGENCIA

Si en la infancia sufrimos abandono prolongado o varios abandonos consecutivos, tanto físicos (muerte de un familiar, alta carga de explotación laboral de los progenitores…) como emocionales (negligencia, depresión materna…) se creará un miedo ante la pérdida y la soledad, generando estrategias de evitación del vínculo o "de alerta constante" con el fin de detectar anticipadamente el abandono. Estas heridas afectarán al futuro adulto, que tendrá dificultades para avanzar en su vida y sus relaciones de una forma sana, siendo celoso o abandonando parejas y proyectos, sin muchas veces percibir exactamente qué le está pasando, sintiendo un vacío o malestar del que no sabe identificar la causa.

RECHAZO.

Muchas veces se sufren situaciones de rechazo por parte de personas significativas, siendo el aislamiento y minusvaloración social muy traumatizantes en la mente infantil. Esto suele interiorizarse como propio llegando al/ el niñx a rechazarse a sí mismx, mermando su autoestima, su autoconcepto y sus relaciones amorosas y sociales en la edad adulta. Las emociones, pensamientos y sentimientos empiezan a centrarse alrededor del problema, creyendo finalmente que no es merecedor de amor, afecto ni comprensión. Las personas que han sido rechazadas suelen aislarse o ser excesivamente complacientes para ser aceptados y evitar una nueva exclusión, aunque tengan que quedarse en

un segundo lugar por encajar en el grupo o conductas degradantes para ellxs mismxs. Suelen sentir un gran vacío interno.

COMENTARIOS Y/O GESTOS HUMILLANTES

Si en nuestra infancia sufrimos humillaciones por parte de personas cercanas o significativas (padres, familiares, compañeros o profesores) esto puede derivar en perfeccionismo como modo de relación: la persona necesita la perfección para sentirse aceptada y valorada. Existe un profundo miedo a la crítica ya que ésta se entiende como un rasgo de nuestra personalidad, algo estable (si lo hago mal es que soy malo, si fallo es que no sirvo…) y no como una conducta puntual, generando un alto sufrimiento al no llegar al ideal. Comentarios en la infancia del estilo "no vales nada", "eres tonto", "eres torpe", "no me gusta como eres", miradas de desaprobación y tonos de reproche generan en el niño la idea de no ser adecuado o de tener que esforzarse para ser querido, percibiendo que no se le acepta por el simple hecho de existir sino por lo que consigue. En la edad adulta esto puede generar dependencia, sumisión, ansiedad o depresión ya que el/la compa cree que no vale nada, que es inferior a los demás o que debe ser perfecto para ser valorado. Cualquier error puede generar alta frustración. También pueden ser adultos sin iniciativa o dubitativos por miedo al error, o personas que humillen a otras tal como vivieron en su infancia a modo de defensa.

VIVIR SITUACIONES DE INJUSTICIA

Padres autoritarios, exigentes y distantes emocionalmente, con normas rígidas, pero sin dosis de cariño,

pueden generar en el/la niñx sentimientos de inutilidad e ineficacia que continuará en la edad adulta. Esto afectará a la autoestima sintiéndose inútil por no conseguir alcanzar sus metas, sin percibir que éstas son demasiado exigentes o no son propias, o generando conductas tiranas por mantener un estatus alto a toda costa para no sentirse un fracasado. El miedo subyacente es dejar de ser bueno, competente o válido, y el pensamiento de tener que ser mejor les persigue en cada momento, incluso en cosas simples. Las frases de los padres se interiorizan y la persona piensa que no ha hecho lo suficiente, generando frustración, ansiedad y menosprecio hacia sí mismx, que suele estar unido a una tristeza recurrente.

ABUSO SEXUAL

Niñxs que han sido abusados sexualmente por los adultos, especialmente si estos son personas cercanas, suelen desarrollar una sintomatología física y psicológica característica del abuso que se modificará con el paso de los años, pero, en el fondo, no desaparece. Personas evitativas con altas dificultades para vincularse, con tendencia a vivir "con la alarma activada", con pesadillas recurrentes y alteraciones del sueño, del estado de consciencia y de la sexualidad, depresión o ansiedad, pueden haber sufrido abusos en la infancia.

MALTRATO FÍSICO O PSICOLÓGICO

Los malos tratos como palizas, golpes, gritos o insultos generan un alto estrés y miedo en el/la niñx que llegan a paralizarle. La repetición del ciclo de violencia (convirtiéndose ellos mismos en maltratadores), la evitación de las relaciones, la tendencia a vincularse con

personas que les hacen daño, el abuso de sustancias o la paralización frente a diversas situaciones, suelen ser características de adultos que han sufrido maltrato infantil.

Síntomas que se pueden producir en la edad adulta por sufrir traumas en la niñez y adolescencia

Regulación de los afectos e impulsos: al/el compa le cuesta controlarse, tendiendo a ser impulsivx o demasiadx reprimidx en diferentes ámbitos de su vida, lo que le genera inmovilización en la toma de decisiones o por el contrario, impulsividad que puede llevarle al consumo de drogas, el juego patológico, las compras compulsivas o la agresividad.

Memoria y atención: suelen estar afectadxs, ya sea con una disminución (no recordar las cosas que se hacen o dicen, no fijarse en detalles importantes, problemas de concentración, olvidar los hechos traumáticos sufridos o no tener recuerdos infantiles, etc.) o por una hiperactivación (buscar obsesivamente estímulos que les previenen del abandono o el engaño, alta desconfianza, intrusión de imágenes y pensamientos relacionados con el hecho, etc.)

Autopercepción: Lxs compas con traumas infantiles no resueltos suelen tener un bajo concepto de sí mismos, sentimientos de inferioridad, baja autoestima, sensación de no ser digno de amor, creencias de no ser aceptados o no ser adecuados, son constantes en este tipo de personas.

Relaciones interpersonales: se podría decir que el miedo al abandono rige su mundo social. Piensan que

no estarán a la altura de las relaciones ni las personas y que ni ellos ni los demás son dignos de confianza ni amor. Por ello o evitan las relaciones o se "apegan" a una persona de manera desmesurada. La tristeza, la ansiedad, la ira y la dramatización suelen ser tendencias en este tipo de personas.

Somatizaciones: Cuando el trauma no es expresado y elaborado, aunque esté en la infancia, suele manifestarse de manera corporal. Diferentes enfermedades pueden tener una causa traumática: dolores de cabeza, problemas intestinales, problemas de la piel, etc.

Esquemas mentales e ideas distorsionadas: La percepción del mundo, de los otros y de sí mismos como faltos de confianza, impredecibles o peligrosos o la idea de tener mala suerte constante o de que todo va a salir mal suelen regir los esquemas mentales de estas personas.

Disociación: La disociación es una estrategia primitiva que se usa ante situaciones con alta carga emocional negativa. Nos protege de un daño mayor, por ejemplo: El/la compa que está siendo abusadx puede pensar que eso le está sucediendo a su cuerpo, pero no a él o a ella. Esta defensa puede generar una patología dependiendo del grado de disociación de la persona, desde amnesia hasta Trastorno de Identidad Disociativo en los casos más graves.

Alteración del sueño: Pesadillas, insomnio o somnolencia pueden ser causados por el trauma.

Alteración del apetito o la conducta alimentaria: problemas de atracones, vómitos o anorexia pueden

tener causas traumáticas infantiles. Por ejemplo: vomitar para "sacar lo sucio de dentro" o no comer para "recuperar el control del cuerpo" que se pierde en el abuso o con padres muy controladores.

Alteración de la sexualidad: Conductas impulsivas o peligrosas en la sexualidad, disfunciones sexuales y falta de deseo pueden tener una causa traumática.

TRATAMIENTO AUTOTERAPÉUTICO PARA SUPERAR LOS TRAUMAS DE LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA.

Cuando decides dejar de sufrir y te ayudes a ti mismx a que los traumas de tu pasado no te afecten en tu presente y puedas vivir tranquilx. Después de una introspección y saber un poco más de ti mismx puedes realizar estrategias para poder estar mejor en tu día a día y, cuando estés preparado, abordar recuerdos más dolorosos.

La autohipnosis: La autohipnosis es un estado de autosugestión que acelera el proceso autoterapéutico, con ella se puede abordar la ansiedad, la tristeza o la disociación, entre otros síntomas postraumáticos.

Autoterapía sensoriomotriz: Procesar respuestas corporales y cognitivas a nuestras dolencias corporales que muchas veces son producto de nuestra propia psicosomatización pues son producto de una exposición traumática prolongada, afecta significativamente a nuestras vidas. Para ello es preciso el autocontrol de nuestra mente-cuerpo, pues puedes utilizar técnicas de respiración y someterte progresivamente a estrés para vender el miedo y la culpa por ti mismx.

El viejo arte y practica del kung fu puede ayudarte en esta etapa.

AUTOHIPNOSIS

La primera condición para la autohipnosis o autosugestión cognitiva es que todxs lxs personas queremos estar bien. Pues para adentrarse a la autohipnosis necesitamos del autorreconocimiento y autoconocimiento de uno mismo con el mundo, y que para ello debemos entrar a nuestro inconsciente, a nuestros más profundos pensamientos y sueños.

Para ello deberemos cambiar hábitos, mejorar dolencias o condiciones médicas mediante un proceso de trance, un ejercicio que tiene que ver simplemente con la concentración, para motivar una interacción entre la conciencia y el subconsciente.

Pues el trance es un fenómeno que es normal en nuestro sistema nervioso central. Todos tenemos trances y lo que se hace es canalizar el proceso, hacer una catarsis positiva. Así logramos que el compa empiece a ganar dos dimensiones de sí mismx: una sobre lo que está ocurriendo en el acto, pero también empieza a ganar conciencia sobre su inconsciente. Así, se produce una interacción entre lo cognitivo y lo emocional.

El esquema principal tiene solo 5 pasos: 1. Escriba sus objetivos de forma específica, 2. Haga asociaciones empleando imaginería para las sugestiones y claves post hipnóticas, 3. Escriba un pequeño y detallado texto con las sugestiones y claves, 4. Escriba varias sugestiones distintas para un mismo objetivo y 5. Especifique un objetivo por trance.

Cuando tengas claro tus objetivos y las cosas que definitivamente quieres cambiar, mente y cuerpo se fusionaran para obtener lo que quieres, vencer fobias, traumas del pasado, manejar el dolor o el miedo. O tratar de vencer cualquier obstáculo que te propongas.

Existen 4 componen para que una autohipnosis sea exitosa:

• Un entorno tranquilo
• Una estrategia mental
• Una actitud pasiva
• Una posición cómoda

Cuando entre en un trance autohipnótico observará lo siguiente:

• Un estado de ánimo positivo (Tranquilidad, paz mental).
• Una experiencia de unidad con el ambiente.
• Una incapacidad para describir en palabras la experiencia.
• Una alternación en la realidad entre tiempo y espacio.
• Un mejor sentido de la realidad y los significados.

Practique estos estados de trance cuando tenga tiempo y este relajado. Tenga paciencia, no se frustre, Para dominar los estados de trance se necesita tiempo.

SUGESTIÓN

La sugestión se puede dividir en cuatro categorías diferentes: La primera, la verbal, se refiere a la comunicación que produce cualquier tipo de sonido. La segunda,

la sugestión no verbal involucra expresiones faciales y gestos. La tercera es intraverbal, se refiere a la inflexión vocal y a la entonación de las palabras. La sugestión extraverbal es la cuarta y más poderosa categoría, ya que implica palabras y gestos; en la sugestión extraverbal se hace uso de gestos que simbolizan la sugestión deseada y que influyen en el sujeto.

Sugestibilidad es un término que define a una acción que se realiza sin críticas y en la que los procesos lógicos del individuo no participan en su respuesta. La sugestibilidad mejora en gran medida cuando un individuo se expone repetidamente a cualquiera de las cuatro sugestiones, ya sea una sola o una combinación de ellas.

RESISTENCIA SUBCONSCIENTE A LAS SUGESTIONES

El temor es el principal obstáculo para introducirse a la hipnosis y aceptar la autosugestión. Si aprendemos cuanto sea posible acerca de este estado alfa natural, ya ese aprendizaje sumamos nuestro deseo de entrar en hipnosis, se facilita el éxito al usar esta última con el fin de aumentar nuestra capacidad de alcanzar cualquier objetivo humanamente posible.

A través de las sugestiones, uno especifica sus objetivos y se dirige al subconsciente con el fin de alcanzar sus metas. El subconsciente no distingue la diferencia entre la realidad y la imaginación, esto se debe a que el subconsciente se limita a la lógica deductivo, que es el proceso de razonamiento que va de lo general a lo específico. Una sugestión útil que se repite lo suficiente y durante el tiempo necesario será aceptada por el

subconsciente como una realidad. Si la sugestión se formula de manera correcta y su naturaleza no provoca más resistencia, funcionará.

EJERCICIOS DE AUTOHIPNOSIS

Uno de los métodos más sencillos para experimentar la autohipnosis es a través de la tensión y relajación sistemática de varios músculos en el cuerpo, tanto para diferenciar como para controlar sus respuestas. Conforme practique estos ejercicios, asegúrese de tener los labios ligeramente abiertos; asimismo, debe mantener una respiración profunda, uniforme y rítmico. Apoye la cabeza de modo que no la mueva hacia atrás o adelante:

Inhale profundo y contén la respiración en tanto cuentas del uno al ocho, ahora exhala despacio, repite la respiración una vez más y cierra los ojos. Enfoca tus pensamientos en tu mano derecha y cierro el puño, apretándolo un poco, mantén esta sensación durante cinco segundos. Ahora abre la mano y estira los dedos, libera toda la tensión, en cuanto abras el puño sentirás un cosquilleo en la mano, ésta es la tensión que se libera del músculo. Daté cuenta de la diferencia entre cómo sentías la mano derecha mientras la tensabas y cómo lo sientes ahora repite este procedimiento con la mano izquierda.

Ahora levanta las cejas lo más que puedas y sostenlas/-cinco segundos; libera y relájate. Después, junta las cejas y, de nuevo, sostenlas cinco segundos, libera. Cierra los ojos apretándolos y, simultáneamente, arruga la nariz cinco segundos, y libera. Apriete los dientes cinco segundos y libera.

Empuja la barba hacia el pecho en tanto jalas la cabeza para atrás en posición opuesta, sostén cinco segundos y libera. Has los hombros hacia atrás como si fueran a tocarse sostén cinco segundos y después libera. Arquea la parte baja de la espalda alejándola del respaldo de la silla, sostén cinco segundos y libera. Tensa los biceps del brazo derecho, sostén cinco segundos y libera; repite este procedimiento con los bíceps del brazo izquierdo o. Ahora tensa todos los músculos en ambos brazos, sostén cinco segundos y libera.

Tensa los músculos del muslo tratando de unir las rodillas al mismo tiempo, sostén cinco segundos y libera. Tensa la pantorrilla de la pierna derecha sostén cinco segundos, libera, luego repite este proceso con la pantorrilla izquierda.

Enrosca los dedos de los pies como si cerraras un puño y sostén cinco segundos; libera. Mientras trabajas con los pies, mantén relajados los muslos y las pantorrillas. Ahora permite que la sensación de calidez, pesadez y relajación que recién se produjo, fluya por todo tu cuerpo, que llegue profundamente o cada fibra muscular. Ve si hay alguna área de tensión en el cuerpo. Al mismo tiempo que mantienes una relajación profunda, empieza por los pies y recorre el cuerpo hacia arriba a través de los músculos con los que trabajaste. Revisa algunos músculos de los que no se habló; si sientes que están tensos, intenta este ejercicio en ejercicio en ese grupo de músculos.

Conforme tengan mayor habilidad con este ejercicio, aumenta el periodo de tensión de cinco a diez segundos.

ESTIMULACIÓN COGNITIVA Y SOCIAL

La musicoterapia es una buena práctica a considerar, ya que su uso favorece la expresión y estimulación de las emociones. Su uso también actúa sobre los siguientes aspectos de nuestrxs compas:

Aspectos cognitivos: estimula capacidades cognitivas como la atención, orientación, lenguaje, memoria, imaginación etc.

Aspectos sociales: promueve la socialización, integración, comunicación, participación activa etc.

Aspectos conductuales: reduce síntomas psicológicos y conductuales en personas con demencia como puede ser la agitación, "depresión", ansiedad etc ... y ayuda a la descarga de tensiones.

Aspectos físicos y motrices: desarrolla la coordinación, la organización espacial, la tonicidad, el equilibrio, la integración del esquema corporal…

Como podemos comprobar, la musicoterapia no sólo aporta beneficios a nivel emocional, su ámbito de actuación es muy amplio, por lo que se trata de una terapia a considerar, y mucho.

Existen muchas formas de realizar musicoterapia lo importante es que a ti te guste y lo disfrutes, pues no debe existir una intervención de lo que tu realmente quieras sentir, cada individuo o personalidad sentirá de forma diferente, bajo sus propias percepciones, pues estas no pueden ser impuestas, algunos les relajaran el sonido del rock, a otros la música clásica etc.

Algunas técnicas que les propongo son: La creación de tus propios sonidos, ya sea gravarlas en cd o pendrive etc.. o realizarlas con algún instrumento que conozca y te guste. Realizar juegos de reconocimiento de sonidos, como el de las aves o de objetos de uso común pues ayudara con los compas con algún grado de amnesia o demencia. Y por último cantar, pues es el sonido y reconocimiento de nostrxs misxs y nos ayuda a expresar esas emociones inconscientes.

ANARQUISMO SENSITIVO

Toda la existencia está llena de sensibilidad –y el ser humano es el producto más elevado de esta existencia. Naturalmente, tu corazón, tu ser, está listo para desbordarse. Has estado escondiéndolo, reprimiéndolo; tus padres y tus profesores y todo ente autoritario te han dicho que seas duro, que seas fuerte, porque es un mundo lleno de retos. Si no puedes luchar y competir, no serás nadie. De esta manera, sólo unas cuantas personas, como anarquista que han dejado de pertenecer al mundo competitivo, que no esperan acumular billones de dólares, son las únicas a las que les queda algún vestigio de sensibilidad.

La sensibilidad requiere una gran inteligencia. Cuanto mayor sea tu inteligencia, más sensible serás. Los dictadores no son sensibles, tampoco el carcelero, para ello necesitan inteligencia. Pero ninguna religión, gobierno o monarquía, quiere que seas sensible, todas ellas temen que te conviertas en un poder por ti mismo. Una persona sensible se transforma en un poder, en una tremenda central energética, su propia visión interna de las cosas.

La sensibilidad puede compartirse de mil y una maneras. La más fundamental es el afecto; no una relación de amor, sino únicamente de afecto puro, sin ninguna condición, sin pedir nada a cambio; simplemente volcando tu corazón en la gente, incluso en los extraños, porque está rebosante de sensibilidad.

La sensibilidad es el sendero; la insensibilidad es el obstáculo. Si somos insensibles, no existe entonces ningún camino; estamos bloqueados. No existe un pasadizo desde nuestro más íntimo centro hacia la existencia; no tenemos ventanas. Estamos encapsulados cada ser humano vive en una cápsula.

La cápsula es muy sutil y transparente, por eso no la sientes, no la vez, pero con un poquito de consciencia se hace evidente que te rodea por todas partes. Cuando uno se ve en minoría frente a la gran mayoría, la primera sensación es sentir desventaja y miedo a veces. ¿Por qué percibo las cosas de un modo diferente y a veces hasta sufro más que los demás? ¿Qué explicación hay tras el hecho de que me alivie tanto la soledad? ¿Por qué observo y siento cosas que los demás suelen pasar por alto? Quizás formes parte de las personas altamente sensibles (PAS).

Ser parte de ese 20% de la población que se reconoce a sí misma como una persona altamente sensible (PAS) no es una desventaja. Tampoco debemos ponernos esa etiqueta de «soy diferente». Es muy posible que, a lo largo de tu vida, y en especial durante tu infancia, fueras muy consciente de esa distancia emocional, y de cómo en ocasiones, tenías la sensación de vivir en una especie de burbuja de extrañeza y soledad. Sin embargo, nada de ello justifica que debas establecer una

distancia entre ti mismo y los demás.

La alta sensibilidad es una habilidad innata, una herramienta que te permite poder profundizar y empatizar más con las cosas. Pocas personas tienen la capacidad de llegar a este punto de aprendizaje.

La sensibilidad es como una luz que resplandece, pero a su vez, nos hace más vulnerables al comportamiento de los demás, a las mentiras piadosas, a los desengaños, a las ironías… ¡Es que todo te lo coges a la tremenda! te dirán a menudo, ¡Es que eres muy sensible! te comentarán otros. Así es, pero ¿qué más da? Eres quién eres, ni mejor ni peor. Solo tú.

CONSEJOS PARA GESTIONAR MEJOR TUS EMOCIONES

• Acepta las contradicciones de los demás. Las personas a veces son volubles, a instantes se enfadan y al momento buscan tu cercanía. No veas todo ello como un defecto ni te lo tomes de modo personal. Asume con madurez la forma de ser de quienes te envuelven.

• Las personas altamente sensibles suelen presentar una elevada empatía. Aprende a gestionarla. Intenta sobre todo no impregnarte de las emociones ajenas hasta quedar atrapado por ellas. Aplica la ecpatía: conecta con las realidades ajenas, pero no te las lleves contigo, no dejes que te absorban.

La ecpatía no es lo mismo que la indiferencia o dureza afectiva característica de las personas carentes de empatía, sino que es una maniobra o acción mental positiva compensadora de la empatía, no su mera

carencia. Esta acción mental compensatoria nos protege de la inundación afectiva e impide que las emociones ajenas nos arrastren: un riesgo que corren las personas excesivamente empáticas, personas como las (PAS).

Las personas altamente sensibles encuentran cierto placer en sus instantes de soledad. Son rincones que buscan con anhelo para llevar a cabo sus tareas, sus aficiones. Son personas creativas que disfrutan de la música, de la lectura… Así, y aunque ello no signifique ni mucho menos que eviten la compañía de otros, es en soledad donde más cómodos se encuentran.

Las personas altamente sensibles no temen a la soledad. Son esos instantes en que pueden conectar más íntimamente con ellos mismos, con sus pensamientos, libres de apegos, lazos y miradas ajenas.

CONSEJOS PARA GESTIONAR MEJOR LA SOCIABILIDAD Y LOS INSTANTES DE SOLEDAD

• Que te guste la soledad no significa que seas una persona solitaria. Cada persona presenta unas necesidades personales, unos canales de expresión, unos contextos donde realizarse.

• Quien te aprecie y te comprenda lo entenderá. Haz entender a tu pareja y amigos que esa preferencia no significa que los quieras menos. Hay momentos que necesitas de tu propia compañía y eso no es malo. Forma parte de tu forma de ser y como tal, deben entenderlo.

• Establece a diario esos instantes de intimidad conti-

gx mismx. Deben servirte para «recargar pilas» después del trabajo o de esas situaciones que a menudo, te dejan agotado psicológicamente.

A la hora de hablar de las personas altamente sensibles, es común que se les asocie al sufrimiento. Mantenemos la idea de que la sensibilidad duele y nos hace frágiles. De que la alta sensibilidad es sinónimo de depresión, tristeza y aislamiento. Es un error. Porque, de hecho, hay algo que el resto no sabe: pocas realidades se viven con mayor intensidad que edificando un día a día que parte directamente del corazón.

La alta sensibilidad nos permite disfrutar mucho más de todo lo que nos rodea. Conectamos con la música, la naturaleza, el arte… Conectamos de forma auténtica con nuestros amigos, parejas, compas… Apreciamos detalles que hacen mágica la cotidianidad. Nos emocionamos como nadie y, además, no tenemos miedo a la soledad. En ello no hay debilidad, hay fortaleza.

El sencillo acto de experimentar la belleza de un cuadro, de un paisaje o de una melodía, es para las personas altamente sensibles una vivencia intensa. Enraizada en el propio corazón.

CONSEJOS PARA LLEVAR CON EFECTIVIDAD UNA VIDA DESDE EL CORAZÓN

• Entiende (y acepta) que los demás no vibren al mismo nivel emocional que tú.

• Que los demás no vean o sientan como tú lo haces no significa que sean diferentes a ti. Cada cual responde al mundo con una intensidad.

• Al igual que conectas con las bellezas de la vida, también lo harás con los aspectos más negativos. Sentirás con mayor intensidad la adversidad, las noticias negativas, los actos irrespetuosos de los demás, las mentiras, la maldad humana… No te vengas abajo cuando algo así acontece. Mira la vida asumiendo que en ella hay claroscuros. No sitúes tu mirada solo en ese lado más gris y desgastante.

La alta sensibilidad no se cura. Se potencia y se aprende a vivir de forma eficaz con esta habilidad cognitiva. Porque las personas altamente sensibles vienen al mundo con ello y deben aprender a hacerlo suyo sin que duela, sin que limite. Asumir cada característica te permitirá ir generando con el tiempo toda una revolución interior.

No es fácil vivir con esta habilidad, créanme lo se, no obstante, las personas altamente sensibles terminan asumiendo una responsabilidad con ellxs mismxs. Esa responsabilidad parte de la autoestima, de una adecuada Inteligencia Emocional y de una adecuada capacidad de resiliencia. Día a día y año a año nos sentiremos más seguros. Porque la clave está en favorecer ese autoconocimiento con el cual, aceptarnos y aceptar a los demás. Cuando llega ese día, ponemos en marcha el motor del crecimiento.

Una vez hayas descubierto tu propio ser y tus facultades, encuentra tu equilibrio y fomenta tu crecimiento personal. Eres único y vives desde el corazón. Anda en paz, anda en seguridad, y sé feliz.

CLAVES PARA DESARROLLAR TU CRECIMIENTO PERSONAL

• Pon un propósito en tu vida.
• Trabaja la autoconfianza, la independencia emocional. Identifica tus miedos e intenta manejarlos con mayor solvencia.
• Haz de tu alta sensibilidad tu mejor instrumento. Busca una ocupación o trabajo donde puedas ayudar/inspirar a otros. Cuando puedas mostrar tus habilidades sin miedo ni limitaciones a los demás mejorará tu autoestima. Descubrirás cuánto puedes hacer por ti y por lo demás. Tus bellezas internas revertirán en quienes te rodean y algo así resulta inspirador.

LA MUERTE Y LA COGNICIÓN REBELDE.

La muerte es más bien un proceso de expansión de la conciencia, un estado de ondas delta, por así decirlo la mente entra en un estado de meditación profunda, Nada se crea, nada se pierde, todo se transforma. El miedo nos ayuda a sobrevivir, pues el miedo a la muerte es un estado al que hay que vencer desde nuestro inconsciente, estamos en constante transformación, nuestras ideas, nuestros actos todo.

La muerte no existe, es simplemente una fase de la constante transformación en la vida, pues volvemos a nacer una y otra vez unidos al mundo, a la tierra, al polvo, al aire y al fuego.

Temer es natural, el miedo a la no existencia y a la desaparición del mundo, es algo que no esta ajeno a la filosofía, a la ciencia, y al mismo anarquismo, toda nuestra existencia tiene un propósito.

Pues esta condicionado por el conocimiento, por la

violencia de nuestros actos, por la indiferencia, por la solidaridad y por tantas cosas en las que vivimos a diarios, pues creo que la gran diferencia se encuentra en la felicidad.

Morir feliz, como puedo ser feliz mientras el mundo hay quienes no son felices, existen guerras, existe esclavitud, apatía, hambre, como dejar esta existencia después de todo esto. Pues nuestra conciencia revolucionaria vuelve a nacer, una y otra vez, hasta que ese día donde hombre y mujeres, puedan ser libres y felices de toda autoridad, de toda opresión. El ser volverá a nacer y volverá a revelarse contra todo mal. Así como el ave fénix, nuestra fuente psicológica debe ser esta, volved a nacer cada día de este infierno capitalista, se fuerte y valiente, luchad contra las perezas de la vida, abrid nuestra conciencia al mundo y enseñaros las virtudes de la libertad y la solidaridad.

No sufras, porque aquel que conoce la verdad, sabrá nacer cada día para construir un mundo nuevo y mejor.

ADICCIONES Y COGNICIÓN

El mundo de las adicciones, todos mantenemos adicciones, adicción a la comida, al juego, el alcohol, tv etc. unas más malas que otras, mientras que algunas como las drogas, cocaína, anfetamina y nicotina, alteran nuestro proceso cognitivo y neurológico, estas mal ávidas sustancias del capitalismo moderno, superponen nuestras funciones como; el aprendizaje, memoria, la atención y control de los impulsos, y por ende alteran nuestra estructura cerebral y las funciones de dichas regiones, produce inevitablemente cambios cognitivos que

promueven seguir consumiendo drogas, pues gracias a un aprendizaje mal adaptativo, las células conductuales o autoritarias sustentan la abstinencia.

Pues esta flexibilidad cognitiva puede volverse crónica, esto también varia dependiendo del ambiente y de la genética.

Los estímulos sociales, junto con el condicionamiento operante, y el modelamiento de un aprendizaje autoritario, refuerzan esta idea del consumo, una puerta abierta para "liberar" todos los problemas de tu vida en incrementar estas adicciones.

Pues un mal proceso cognitivo, reforzaría este aprendizaje adictivo, pues nuestra mente necesita de estas nuevas sustancias para seguir operando y funcionando, pues lo has auto condicionado para que funcione así.

Has desencadenado el deseo, una consecuencia final de esas emociones inducidas, en origen por la variación entre emoción y sentimiento. pues una recaída después de un tiempo largo, puede volver a desencadenar una crisis, Y volver todo desde el principio.

Pues para vencer estas adicciones J.Enkis Propone cuatro puntos importantes, nuestra inteligencia (Autoaprendizaje), autoeficacia (Confianza), buenos estímulos (Deseo) y lo más importante nuestra voluntad (Aptitud).

El aprendizaje antiautoritario es fundamental a la hora de prevenir las ansiedades y adicciones, pues sin la violencia y el estrés que generan las escuelas, el trabajo bajo presión de estas o el abuso en tu grupo familiar,

no debería generan adicciones ni preocuparse de caer en el consumo de alguna sustancia, o bien de padecer alguna adicción. Es fundamental una buena educación sea en cualquier lugar donde estemos, pues bajo los buenos valores del anarquismo y la práctica de la libertad, esta sociedad capitalista seguirá siendo una pandemia para generar ansiedades y adicciones.

La idea es realizar la autoinducción de pensamientos a través del transe o autohipnosis, pues debemos ser capaces de generar cambios tanto en el desarrollo neurológico (Biológico) y desde el inconsciente cognitivo donde modificaremos nuestra conducta.

Los estímulos: Pues los refuerzos más fuertes que priman sobre nuestra conducta es el deseo, pues para generar dichos deseos, necesitamos de buenos estímulos, estos deben ser positivos, aquellos donde las emociones y sentimientos prevalezcan por sobre el consumo y la adicción.

El amor, también es un fuerte deseo, que también puede ayudarte, apóyate en las personas que te estimen y quieran de verdad, de quienes obviamente no consuman drogas e inciten a consumirla. Si tienes hijos, pues mayor es el deseo, hay una persona que depende de ti y que te necesita, sin ir más lejos Elvis rosado un ex preso de Philadelphia en Gringolandia, logro superar sus adicciones solo, bajo el convencimiento de que necesitaba superar esto por sus hijos y lo logro.

La autoeficacia, es creer en tus propias acciones son eficaces (Ejemplo: "Soy anarquista, soy ingobernable, a mi no me gobierna ni me controla ninguna droga, más

no soy el preso de nadie, ni de mis propios deseos, pues solo hay uno, y ese es acabar con el fascismo…")

Puedes utilizar también las anticipaciones (Ejemplo: "Tendré el mejor sexo de mi vida sino utilizo drogas, pues no hay mejor sexo, cuando disfrutx siendo yo mismx"

Voluntad, Necesitas confiar en ti, nadie podrá ayudarte si no tienes fuerza de voluntad propia, es de esperar que tu voluntad no sea de las mejores, pero la hay, para consumir, para ir a comprarla a cualquier costo, la OMS asegura que no la hay, no te fíes nunca de quien legalizo ese veneno llamado coca – cola, pues se equivocan, hay fuerza de voluntad, pero hay que corregirla hacia el no consumo, vulca tus recuerdos a los momentos donde no eras un adicto, cuando estabas sano, usa fotografías, obsérvate a ti mismo cuando eras feliz sin drogas, puedes volver al que eras antes, no te engañes a ti mismx, recupera tu vida.

Debes auto acondicionarte tus propias verdades, nutre tu mente con nuevas experiencias positivas, aléjate de aquellos estímulos que te generen ansiedad, respira profundo y vete donde te encuentres contigo mismx. En la naturaleza o en alguna parte que puedas sentirte tranquilo y en paz.

LA ENVIDIA DE FREUD

En esencia Freud suponía que la mujer es biológicamente inferior al hombre ya que carece de un pene. Veía esta carencia como factor clave en el desarrollo de la personalidad de la mujer. Como dijo Freud, "Anatomía es destino".

Freud también originó la diferencia entre el orgasmo vaginal y el orgasmo clitorídeo en las mujeres. Durante la infancia, las niñas pequeñas frotan su clítoris para producir el orgasmo (orgasmo clitorídeo). Sin embargo, Freud creía que a medida que se convertían en adultas, era necesario que las mujeres cambiaran su enfoque a tener orgasmos durante el coito heterosexual, con la estimulación del pene en la vagina (orgasmo vaginal). Así no solo postulo dos tipos de orgasmo en el caso de las mujeres, sino que uno era mejor que otro (más maduro) que el otro. La afirmación de que el orgasmo vaginal es más maduro no se ve sustentada por los hallazgos de otros en cuanto a que el orgasmo de la mayoría de las mujeres adultas es el resultado de la estimulación clitorídea.

Es comprensible que las feministas se opongan a diversos aspectos de la teoría freudiana. Una objeción principal es a toda la noción de que las mujeres son anatómicamente inferiores a los hombres debido a que carecen de pene. ¿Qué valor intrínseco tiene el pene que lo hace más valioso que un clítoris, una vagina o un par de ovarios? En un enfoque creativo, la psicoanalista Karen Horney acuñó el término "envidia de la matriz", discutiendo que los hombres tienen una fuerte envidia de la capacidad reproductiva de las mujeres, mayor a la envidia que las mujeres tienen del pene. Las feministas argumentan que la teoría psicoanalítica, es en esencia, una teoría centrada en los hombres que puede dañar a las mujeres, en especial a aquellas que acuden a psicoterapia con terapeutas que utilizan el aspecto psicoanalítico.

La mujer como el hombre no deben tener una distinción desigual por sus zonas erógenas, si bien nuestros

cuerpos son distintos, nuestra forma de pensar es la misma, pues el proceso de la información de dichos pensamientos es el mismo, pues construyen conocimiento desde las mismas dimensiones de inteligencias relativas, o simultaneas, desde el consciente hacia el inconsciente cognitivo, si existen una diferencia esta se concentran en el modo de expresar dicha inteligencia.

No existe una envidia hoy por la reproducción sexual, al menos no en este siglo, más bien existe una desigualdad social hacia la mujer y esta afecta a ambos, pero mucho más a la mujer, quizás en gran culpa por hombres como Freud.

DISFUNCIONES SEXUALES

Las disfunciones sexuales, son en gran medida culpa de una sociedad estereotipada y profundamente enferma, la mala educación sexual provocada por lo de siempre, las religiones moralistas, grupos ultra conservadores, y la concepción de la familia feliz estadounidense, al que llamo síndrome de la familia Ingalls.

Actores etiológicos de las disfunciones sexuales

1. FACTORES PREDISPONENTES

• Inadecuada información sexual (mitos sexuales)
• Educación moral y religiosa restrictiva
• Modelos paternos con relaciones problemáticas o deterioradas
• Experiencias sexuales traumáticas durante la infancia
• Inseguridad en el propio género o rol psicosexual
• Castigo o descalificación de conductas sexuales

• iniciales (especialmente en adolescencia)
• Expectativas inadecuadas respecto a la sexualidad

2. FACTORES PRECIPITANTES

• Experiencias sexuales inadecuadas
• Problemas generales de relación de la pareja
• Conductas inadecuadas en la interacción sexual
• Disfunción sexual en el otro miembro de la pareja.
• Reacción a trastorno transitorio o fallo esporádico anterior
• Condicionantes psico-biológicos de embarazo y/o parto.
• No adaptación a los cambios en las respuestas sexuales inducidos por la edad
• Trastornos más generales que puedan interferir con la actividad sexual (depresión, ansiedad, alcoholismo...)
• Circunstancias adversas familiares, sociales, laborales.

3. FACTORES DE MANTENIMIENTO

• Información sexual inadecuada, general o específica de la disfunción.
• Respuesta de ansiedad o miedo ante la interacción sexual.
• Anticipación de fallos o fracasos, en ámbito sexual o personal.
• Sentimientos de culpa o responsabilidad por la disfunción.
• Problemas en la relación de pareja, especialmente de comunicación y de atracción.
• Otros trastornos más generales, como alcoholismo, anorexia, o ansiedad.

Se bien que suena mucha problemática, pues no te preocupes mucho, la solución esta en tu mente, en aquellos estímulos negativos recibidos desde la infancia o la adolescencia, para estos traumas debes comenzar por aceptar que tienes un problema, luego puedes ir averiguando contigo mismx, que es lo esta mal, luego puedes proponerte una solución a corto y mediano plazo.

No te apresures, tómalo con calma, lo importante es que no te lo reprimas a ti mismx, no es tu culpa. Olvídate de los terapeutas, a ellxs le importa solo tu dinero, ellxs te dirán lo que quieres escuchar, nada más.

En cuanto a los temas de pareja, eso es material para otro libro más extenso, solo te puedo decir que disfrutes, vive intensamente, no sexualices la vida, la vida no es una película sexual, hay otras cosas interesantes, pues lo demás debes descubrirlx por ti mimx.

BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

- Seligman, M. (2011). La auténtica felicidad.

- Avia, M. D., & Vázquez, C. (2011). Optimismo Inteligente (2ª ed.).

- Vera Poseck, B. (2006). Psicología Positiva. Papeles del Psicólogo.

- Ehrenreich, B. (2011). Sonríe o muere. La trampa del pensamiento positivo.

- Jorge Enkis (2020) Psicología de la libertad.

- Lazarus, R. S. (2003). The Lazarus Manifesto for Positive. Psychology and Psychology in General.

- Abraham Maslow (1954) Motivación y personalidad.

- Jorge Enkis (2019). Teoría de las Inteligencias de autocuidado.

- Elaine Aron (1996). The Highly Sensitive Person

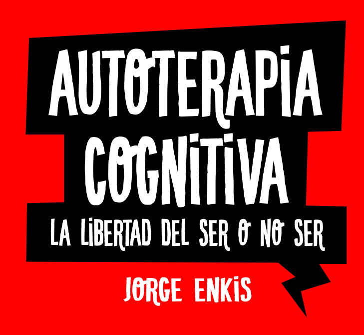
- Bruce Goldberg (2003). Autohipnosis

- Aaron Beck, (2003) Prisioneros del odio: las bases de la ira, la hostilidad y la violencia.

- Albert Ellis, (1997) Controle su ira antes de que ella le controle a usted: cómo dominar las emociones destructivas.

- Hannah Lerman, (1986) A mote in Freud's eye: From psychoanalysis to the psychology of women.

- Karen Horney (1967) Feminine Psychology



Todxs nos autoengañamos con necesidades infringidas, desde el dolor a la infelicidad, siempre estamos necesitando cosas, ya sea emocional o físicamente, nos negamos a libertad del ser, pues nos cuestionamos nuestra fuerza para transformar nuestras vidas y la sociedad, pues no esperes que esta sociedad capitalista y neoliberal lo haga por ti, pues despierta, trasforma tu vida, comienza hoy y ahora.

